



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Daniel L. Ragan  
Director

## En Esta Temporada de Huracanes...

### El Agua No Nos Puede Faltar.-

Podemos sobrevivir varios días sin comer, pero sólo contadas horas sin beber agua. En caso de una emergencia, como un huracán, debemos asegurarnos de tener la cantidad y calidad de agua que requerimos.

La cantidad de agua que una persona requiere varía de acuerdo a la edad, a la condición física, a la actividad que realiza, a la dieta que consume y al clima. Sin embargo, en términos generales, una persona necesita dos litros de agua diarios. Si agregamos la cantidad de agua que requerimos para la higiene, y para cocinar, el resultado es – **1 galón diario por persona.**

Necesitamos tomar en cuenta que las personas ancianas no sienten la misma sensación de sed que las personas más jóvenes y esto puede ocasionarles deshidratación. Por otro lado los niños pequeños necesitan mayor cantidad de agua en proporción a su tamaño que una persona adulta.

Las mascotas necesitan también sus propias reservas de agua.

Se sugiere reservar agua para por lo menos tres días, tanto para las personas como para los animales.

### Recuerde:

- De ser posible use agua embotellada. No tome agua que podría haber sido expuesta a una inundación. Si no tiene agua embotellada hierva el agua por 1 minuto si vive a menos de 1 milla sobre el nivel del mar. Hiérvala 3 minutos si vive a una altura mayor de 1 milla sobre el nivel del mar.
- El agua que abrió o, el agua de los envases que usted mismo llenó consúmlala en el transcurso de pocos días.
- No utilice botellas de leche o jugos para almacenar el agua pues los residuos no pueden eliminarse adecuadamente y crean un ambiente favorable para el desarrollo de bacterias.
- El agua embotellada y sellada reemplácela al año.
- Escuche las instrucciones del Departamento de Salud.
- No tome agua de pozo hasta que no haya sido analizada por su Departamento de Salud.

## Mantengamos los Alimentos Seguros Durante la Emergencia

Mantener los alimentos en buen estado nos libra de sufrir intoxicaciones por alimentos. Los pasos ha seguir son sencillos:

### Antes de una Emergencia Climática...

- **Termómetros.**- Coloque un termómetro para electrodomésticos en la refrigeradora y asegúrese que la temperatura esté a 40 F ó menos. Coloque un segundo termómetro en el congelador y asegúrese que la temperatura esté a 0 F.
- **Congele Agua.**- Congele recipientes con agua para que ayuden a mantener los alimentos fríos en el congelador, refrigerador o neveras portátiles después del corte en electricidad. Prepare también cubitos de hielo para mantenerlos en el congelador o en la nevera portátil.
- **Congele los Alimentos.**- La leche, carne, aves frescas y las sobras congélelas; esto ayuda a mantenerlos más tiempo. El congelador manténgalo a 0 F (18 C) o menos.  
**Neveras Portátiles.**- Son útiles para mantener los alimentos refrigerados, si el corte va a durar más de cuatro horas.
- **Bloques de Gel.**- Congélelos de antemano y colóquelos en las neveras portátiles.

### Después de una Emergencia Climática...

- Mantenga cerradas las puertas del congelador y el refrigerador el mayor tiempo posible. Luego del corte de electricidad el refrigerador mantendrá los alimentos adecuadamente fríos alrededor de **4 horas**. Ábralo lo menos posible.
- El congelador, si esta lleno mantendrá la temperatura adecuada hasta por 48 horas. Y, si esta a medio llenar hasta por 24 horas.
- **Observe los cristales de hielo.**- Los alimentos todavía se pueden recongelar sin peligro si contienen cristales de hielo en su interior, o si están a 40 F o menos.
- **No coma alimentos perecederos como:** carnes, aves, pescados, quesos blandos, leche, huevos, sobras y fiambres, después de cuatro horas sin electricidad.
- **Nunca pruebe.**- No consuma alimentos para determinar si están o no en buen estado. Las bacterias no cambian el sabor de la comida ni producen olor.
- **Bote incluso los alimentos enlatados.**- si han estado en contacto con aguas de inundación. Elimine también los chupones, biberones, tablas de picar, utensilios de plástico.
- **Desinfecte y esterilice.**- los moldes de metal y platos de cerámica que han estado en contacto con aguas inundadas. Esterilícelos haciéndolos hervir en agua limpia o, mediante la inmersión por 15 minutos en una solución de una cucharadita de blanqueador en un cuarto de galón de agua. Previamente a la esterilización lávelos con agua caliente y jabón.
- **SI TIENE DUDA...TIRELO A LA BASURA!**

## Para Prevenir Urgencias Medicas

Es importante asegurar también un lote de medicinas para por lo menos tres días. Es mejor pensar en un Kit.

**Mantenga los medicamentos en bolsas de plástico cerradas.**- En primer lugar guarde todos los medicamentos que los miembros de la familia consumen bajo prescripción médica en sus envases originales dentro de bolsas. Ponga las bolsas en un lugar seguro.

**Haga una lista de sus medicamentos en la que incluya:**

- El nombre de la medicina
- La dosis y frecuencia con que debe tomar la medicina
- El nombre y numero de teléfono de su doctor

**Si Tiene que Evacuar No Olvide la Bolsa que Contiene Sus Medicamentos**

**No Use Medicamentos que Fueron Contaminados con Agua de Inundación.**- Contacte a su medico o, a algún hospital o centro de salud para que le orienten.

### **Insulina**

En el evento de un huracán es posible que la insulina no pueda ser refrigerada.

**Puede usarla sin refrigerar solamente si esta seguro de la temperatura.** La insulina puede mantenerse sin refrigerar hasta por 28 días únicamente si se le conserva entre los 59 y los 86 F.

**Reemplácela.** Si no esta seguro de la temperatura reemplácela lo antes posible.

**Es recomendable contar con un botiquín de primero auxilios. Algunas sugerencias:**

- Vendas adhesivas estériles en varios tamaños.
- Almohadillas de gasa estériles de 50 y 76 Mm (2y3 pulgadas).
- Cinta adhesiva hipoalergénica.
- Vendas triangulares.
- Vendas en rollo de 50 y 76 Mm (2 y 3 pulgadas).
- Tijeras, pinzas.
- Aspirinas o analgésicos.
- Alcohol para fricciones, antiséptico.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**